[illegible]

* [illegible]
* [illegible]
[illegible]
* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]
* [illegible] **coping strategies**[illegible]
* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]

* □□□□

□□□

第 0 章 — 在你叫救护车之前，先看这里

如果你现在正在经历紧急情况

⚠ 如果你正在服用任何东西，并且感觉不对劲——尤其是GHB + METH = 可能致命；GHB + 酒精 = 可能致命；不确定？就当是 GHB 来处理。

你的情况	你现在要做的	为什么这样做
GHB 过量或疑似过量	拨打 119。如果对方无意识，将其置于侧卧恢复体位。如果你有 Naloxone，现在就给。	即使不是阿片类药物，Naloxone 也可能有帮助。GHB 过量会迅速恶化。
对方无意识	拨打 119。将其置于侧卧恢复体位。不要让他们独自一人。	呼吸抑制是首要风险。侧卧体位可防止窒息。
对方呼吸困难	拨打 119。 不要等待。 不要开车。 不要“看看会不会好转”。	呼吸抑制可能在几分钟内发展为心脏骤停。
癫痫发作/抽搐	拨打 119。 将其置于侧卧恢复体位。 不要将任何东西放入其口中。	抽搐通常会自行停止。 你的工作是防止伤害，而不是阻止抽搐。
对方无法唤醒	拨打 119。 将其置于侧卧恢复体位。 不要让他们独自一人。	无法唤醒是呼吸抑制的迹象。 侧卧体位可防止窒息。
你刚刚发生了 chemsex 事件，现在很害怕	你可以在 72 小时内服用 PEP 来预防 HIV。 拨打 RAINN 的 1-800-656-4673。	你不是一个人。 PEP 可以挽救生命。

如果你刚刚发生了可能感染 HIV 的事件

THE CENTURION：72 小时内可以做什么

如果在 42 小时内 PEP 可以预防——如果在 72 小时内，它仍然可以降低 HIV 感染 72 小时后，它仍然可以降低 HIV 感染的风险。 PEP。

选项	它是什么	它的作用
紧急PEP	一种为期28天的HIV预防药物 28 天的疗程。 72 小时内。	72 小时内开始，可以预防 HIV 感染。 PEP 。 HIV 。
PrEP	每日 Truvada 或 Descovy。 Apretude。	在暴露之前使用。

	HIV 傳播風險，達 99% 以上。相關資料將其稱為「預防措施防火牆」。	PrEP，並且參與藥物性行為，請立即開始服用 PrEP，最好是在下一次活動前。
性病檢測和治療。	淋病、衣原體感染、梅毒、皰疹、人類乳突病毒（HPV）、甲型肝炎和乙型肝炎都是在性愛藥物使用（chemsex）情境下傳播的。許多感染者可能沒有症狀。定期檢查是確定是否感染的唯一方法。	每三個月至少一次，針對從事化學性行為的人群進行檢測。即使沒有症狀，也務必在每次性健康檢查時進行檢測。一旦發現感染，應立即治療——性傳播疾病的存在會顯著增加 HIV 傳染的風險。
U=U (undetectable = untransmittable)。	一位 HIV 陽性者，如果其病毒載量完全受到抑制（低於 200 個副本/毫升），則無法透過性行為傳播 HIV。這不是一種風險降低策略，而是一個基於 PARTNER 和 PARTNER2 研究所確立的生物學事實。	如果您或您的伴侶是 HIV 陽性：唯一相關的問題是是否能按時服藥，以及病毒載量是否受到抑制。如果病毒載量為 undetectable（檢測不到），則在性行為中無法傳播 HIV。

Naloxone——在服用 GHB 時請隨身攜帶。

Naloxone (Narcan) 無法逆轉 GHB 過量。然而，如果同時存在鴉片類藥物——這在性愛藥物使用環境中越來越常見，因為含有芬太尼的藥品正在滲透到所有藥物種類中——那麼 naloxone 可以挽救生命。無論如何，請隨身攜帶它。性愛藥物使用環境通常涉及多種物質，包括使用者可能不知道自己服用了哪些物質。

大多數美國藥房均可供購買，無需處方。如果您需要協助，請撥打「Never Use Alone」專線：1-800-484-3731。

第一節：化學性行為對您的腦部、身體和性慾的影響。

THE CENTURION：三位一体并非三种药物。它是一种架构。

化學性行為中的「三位一體」——冰毒（crystal methamphetamine）、GHB/GBL，以及美菲卓龍（mephedrone）（而其他藥物如類胺基酸、MDMA、可卡因等則視情況而有所不同）— 並非隨機選擇。每種物質在化學性行為的結構中都扮演著特定的功能角色，而且這種組合即使沒有被有意識地設計，在神經生物層面上也是經過深思熟慮的：

三位一体的功能架构。

物質。	化學性行為的主要神經生物學作用。	它在性方面带来了哪些改变？	費用是多少？
冰毒	大量多巴胺和去甲腎上腺素釋放：極高的動機、能量、警覺性，以及性慾增強。這是驅動力。此外，它還能降低抑制力並提升感官體驗。	持續數小時到數天的性活動。 過度的性慾，即使感到疲倦、猶豫或不適也無法抑制。 對自身充滿自信和魅力的感覺。 在清醒時認為不可能的性行為變得不再受限。	多巴胺系統的嚴重損害（D2 受體減少）。睡眠不足。長期高劑量使用可能導致神經毒性損傷。精神病。這三種情況中，恢復時間最長——完全修復多巴胺系統需要 12 至 24 個月。
GHB / GBL	GABA-B 受體激动剂：解除抑制，欣快感，身体放松，感觉增强。GHB 可以平衡甲基苯丙胺（meth）引起的焦虑，减轻其刺激性，并减少高剂量甲基苯丙胺可能导致的偏执和下颌紧绷。	消除生理和心理上的抑制。減轻冰毒引起的焦虑。肌肉放松，从而促进性行为。感到温暖、开放和情感上的亲近。三者之一的“社交润滑剂”。	最危險的戒斷反應，可能在漏服劑量後的幾個小時內出現癲癇和精神病風險。某些使用方式可能導致膀胱損傷。這三種物質中，它具有最嚴重的生理依賴性。
甲類安非他命 / 卡西酮類藥物	三聯重吸收抑制劑（多巴胺、血清素、去甲腎上腺素），作用類似可卡因，但具有比可卡因更強的共情效果，且作用時間較短：一種增強社交情感的物質。它就像是黏合劑。	強烈的感情和身體親密感。觸覺的提升（觸摸感覺非常棒），這有助於維持長久的身體親密關係。社交上的溫暖和情感上的開放。與伴侶建立真實連結的感受，這種體驗在清醒狀態下很少能獲得。	心血管風險（高劑量可能引起心律不整）。可能具有神經毒性。與 MDMA 類似，會干擾血清素系統。容易產生耐受性。因作用時間短而可能出現強迫性重複使用。可能出現嚴重的後遺症，包括憂鬱和焦慮。
MDMA（常見的濫用情況）	血清素激增：催產素釋放，情感親密感，共情效果，觸覺增強，欣快感。常被添加到「三位一體」組合中，因為它具有特定的情感連結特性。	最深層的情感連結和被接納的感覺。感受到的真誠關注和渴望。減少性羞恥感。在性與情感體驗中，一種常人難以產生的「愛」的感受。	長期使用可能導致血清素神經毒性。MDMA 的「後遺症」（"星期二的憂鬱"）是血清素耗竭，表現為：抑鬱、焦慮、社交退縮。恢復需要同時修復血清素系統和多巴胺系統。在藥物使用後的立即階段，情緒最容易受到影響。

化學性行為模式的組織方式：

* 藥物濫用
* 高風險性行為
* 心理健康問題
* 社會孤立
* 經濟困難
* 法律問題
* 暴力和虐待
* 過度使用 **Naloxone**
* **COMT** 和 **DRD2** 相關的影響
* **MTHFR** 基因突變可能造成的影響
* 缺乏 **Recovery Kernel** 的支持

THE CENTURION：物質本身並非目標，而是體驗。

了解化學性行為的康復，需要理解它所提供的體驗——不僅僅是個別藥物，而是它們共同創造的整體狀態。該文檔將個別物質稱為「化學性行為惡魔」，認為其「使使用者的固有威脅檢測機制失效」。但這種描述雖然在危害降低方面是準確的，它只是描述了機制，而低估了使用者所追求的力量。

化學性愛所提供的：

* 坦誠且不帶病理化的角度來看，它可能提供以下體驗：
  * 強烈的感官刺激。
  * 逃避現實的機會。
  * 探索性與身體的可能性。
  * 與他人建立親密關係的方式。

- 性衝動失控：對於許多因性取向而感到羞恥、內化恐同情緒，或因其社群在活人記憶中遭受犯罪化、病理化和艾滋病肆虐的歷史重擔的人來說，透過化學手段消除抑制並非僅是娛樂。而是解放。這些物質所提供的自由，擺脫了羞恥感，讓他們得以接觸到一種原本看似不可能存在的性自我。
- 極端的接納與歸屬感：在理想情況下，化學性愛社群提供了一個極端接納的環境——這些是慶祝各種形式的同志性傾向，而不是僅僅容忍它們的場所。那種歸屬感是真實的。那種連結是真實的。藥物在藥理上放大了這種感受，但被放大的本質是真實存在的。
- 極端的身體和情感親密：Mephedrone 的觸覺增強作用以及 MDMA 的共情特性，創造出在普通意識下很少出現的、極其強烈的身體和情感親密體驗。對於那些經歷過重大情感隔離、人際關係創傷或難以展現脆弱性的人來說，化學性行為所提供的深度連結，似乎是他們獲得真正人類互動的唯一途徑。
- 耐力和表現：冰毒所帶來的極強刺激作用和甲基苯丙胺對疲勞的抑制，使得人們能夠在清醒狀態下不可能達到的時間（數小時或數天）進行性活動。對於那些在沒有藥物的情況下感到性表現不足的人來說，這種功能上的增強變得是必需品，而不是額外的優勢。
- 在某些情況下，當添加了氯胺酮時，解離感所產生的意識狀態，不僅與性體驗並存，而且因為其獨特的感受而被特別追求。

這些功能不會因為移除物質而消失。康復過程必須針對每一個功能，但不是透過認定它們是虛幻的，而是要尋找真正的、非藥理學途徑來達到相同的體驗。

多重藥物戒斷的真實情況。

THE CENTURION — 同時進行三次撤離，不同醫療緊急程度。

⚠ **GHB/GBL** 是化學性行為戒斷中最危險的物質。如果您每天多次服用 **GHB/GBL**，請不要突然停止使用。在減少劑量之前，請尋求醫療監督。冰毒（**METH**）戒斷和愷他命（**MEPHEDRONE**）戒斷雖然非常痛苦，但其危險性與 **GHB/GBL** 不同。

物質。	戒斷的醫療緊急情況。	巔峰難度時間線。	主要戒斷症狀：
GHB / GBL	重要警告：可能存在癲癇和精神病風險。如果每日服用劑量為 3 次或以上，請勿突然停止用藥。需要醫療監護。	服用後 2 至 72 小時——急性危險期。	癲癇、譫妄、幻覺、極度自主神經不穩定、嚴重焦慮、出汗、心動過速。需要使用巴氯芬或苯二氮䓬類藥物進行醫療管理。請參閱本系列中的 GHB 指南，以獲取完整的操作流程。
冰毒	高度 - 心理上極度嚴苛；在急性階段，並非醫療上具有危險性。	第一天至第十四天為急性期；數週到數月為快感缺失期。	極度疲勞和嗜睡（失常），嚴重的抑鬱，快感缺失，強烈的渴望，焦慮。在多日化學性愛後，冰毒戒斷反應是興奮劑領域中最嚴重的戒斷狀態之一。
甲類安非他命 / 卡西酮類藥物	適度 — 並非急性醫療危險，但可能造成嚴重的心理壓力。	前 1-5 天達到高峰；數週才能使情緒恢復正常。	憂鬱、焦慮、疲勞、快感缺失、認知功能障礙、強烈的渴望、情緒不穩定。血清素缺乏明顯——憂鬱症可能非常嚴重，需要監測。
MDMA（如果經常使用）	血清素缺乏可能導致嚴重的用藥後抑鬱。	第三到第七天達到高峰；血清素恢復可能需要數週至數月。	嚴重的「藥效消退」時期的憂鬱（使用 MDMA 後常出現的「星期二綜合症」），焦慮，情感麻木，社交退縮，認知障礙。使用 MDMA 的頻率越高，血清素流失的情況就越嚴重。

臨床方法：首先處理 GHB 戒斷反應，這是醫療緊急情況。甲基苯丙胺（meth）戒斷和美菲龍（mephedrone）戒斷會同時發生，但並非立即危及生命的狀況。一旦處理完 GHB 的醫療優先順序後，可以同步進行這兩種戒斷反應的管理。

[redacted]

[redacted]COMT Val/Val[redacted]MTHFR [redacted]

[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]
COMT	Val/Val (rs4680) — [redacted]	[redacted] COMT [redacted] [redacted] "[redacted]"（The Warrior[redacted] [redacted]	[redacted]——[redacted] [redacted]
MTHFR	C677T (rs1801133) 与 A1298C (rs1801131)[redacted]	[redacted]MTHFR [redacted] HIV [redacted]——[redacted] [redacted]	5-MTHF [redacted] MTHFR [redacted] [redacted]——[redacted] HIV [redacted]
GABRA2	rs279858 / rs279845 [redacted]	[redacted] GHB [redacted] GABRA2 [redacted] GABA [redacted] GHB [redacted]	GABRA2 [redacted] GHB [redacted] [redacted]PAWS[redacted] GABA [redacted] GHB [redacted]——[redacted]
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 [redacted] (rs1800497) — [redacted]	[redacted]D2[redacted] = [redacted] = [redacted] [redacted]	[redacted] DRD2 A1 [redacted]
DAT1 / SLC6A3	10-repeat VNTR [redacted] (rs28363170)	[redacted] [redacted]meth[redacted] 与 DAT ([redacted]) [redacted] [redacted]ADHD[redacted] ——[redacted] ADHD [redacted]	[redacted] (ADHD) [redacted] ADHD [redacted] ADHD [redacted]
SLC6A4 / 5-HTTLPR	长/[redacted] — [redacted]	[redacted] [redacted] (mephedrone) 与 MDMA [redacted] (SERT) [redacted]	[redacted] SLC6A4 长/[redacted]

		「被接納」感）。短期服藥者可能認為美沙酮和 MDMA 所產生的血清素效應是性愛藥物中最具吸引力的部分。	
CYP2B6	*6/*6 慢代謝者 (rs3745274)	GHB 代謝：CYP2B6 活性較差的人體內會累積較高的 GHB 和諾克塞坦血漿濃度。本編目中的「解離性風險」。在化學藥物濫用情境下，CYP2B6 活性較差的人可能比其他人更快、以較低的劑量產生 GHB 依賴性。	為管理 GHB 戒斷和減量治療的醫療團隊提供的重要資訊：CYP2B6 基因變異導致代謝能力較差的人，需要使用較低的巴氯芬劑量，並進行更嚴密的監測，因為藥物容易蓄積。
FAAH	C385A (rs324420) — 降低 FAAH 活動。	內源性大麻素代謝基因。如果大麻是化學性行為的一部分，則相關（常見情況，尤其用於緩解興奮劑引起的焦慮）。它還會影響快樂激素（anandamide）的含量——這是一種天然的社交連結和愉悅物質。	FAAH A/A 基因型的人具有較高的天然安靜胺水平，這意味著他們擁有更強的自然能力來體驗社交連結和快樂，而這些正是化學性行為所提供的。運動和社交互動可以激活這個系統。對於這種基因型，自然的恢復途徑部分取決於內源性大麻素系統。

[redacted]——[redacted]

THE CENTURION[redacted]

[redacted]——[redacted]

[redacted] GHB[redacted]

[redacted]GHB/GBL — [redacted]

[redacted] GHB/GBL [redacted] GHB [redacted] GHB [redacted] GHB [redacted]

- [redacted] GABA-B [redacted]
- [redacted]
- GABRA2 [redacted]——[redacted]
- [redacted]400-600 [redacted]P5P[redacted]25-50 [redacted]5-MTHF[redacted]400 [redacted] L-[redacted]200-400 [redacted]
- Selank[redacted]——[redacted] GABA-B [redacted]
- Epitalon [redacted]

[redacted]——[redacted]

[redacted] GHB [redacted]

- [redacted] 01[redacted]
- [redacted]500-1000 [redacted]——[redacted] 3-5 [redacted]
- NAC[redacted] 600 [redacted]
- [redacted] + DHA + CDP-[redacted] D2 [redacted]
- [redacted] BDNF [redacted]methamphetamine[redacted]
- Semax[redacted]BDNF[redacted]
- BPC-157[redacted]

[redacted]——[redacted]

[redacted] MDMA[redacted]

- 5-HTP[redacted]50-100 [redacted]——[redacted]

- 5-MTHF（400-1000 微克，早上）：基礎的甲基化支持；對於 MTHFR 變異體而言，這是必備的。
- 肌醇（4-12 克，分次服用，搭配餐食）：調節血清素受體敏感性；特別適用於緩解因使用美沙酮而產生的焦慮和強迫性渴望。
- Omega-3 EPA 型（每日 2-4 克）：有助於情緒穩定，並具有抗神經炎症作用。
- 如果經常使用 MDMA：血清素的流失可能非常嚴重，因此至少需要 6 到 8 週的時間才能預期真正的情緒恢復；5-HTP 和休息是主要的輔助方法。

化學性行為的聯合戒斷時間表。

時間線。	**GHB/GBL** 使用路徑。	冰毒使用史。	美沙酮使用路線。
0-72 小時。	醫療緊急情況。巴氯芬或苯二氮䓬類藥物方案。監測。癲癇預防措施。在這個階段，只有這些內容至關重要——其他一切都必須暫緩。	昏倒。睡眠。嗜睡症。不要抵抗它。身體正在要求休息。補充水分。盡可能地進食。	情緒崩潰和憂鬱。允許休息，休息是良藥。
第三天至第七天。	急性危險若經過醫療處理即可緩解。GABA 系統仍然嚴重不足。鎂、L-茶氨酸、Selank 可用於緩解焦慮。避免突然減少苯二氮䓬類藥物的劑量。	嚴重憂鬱和快感缺失。這是使用冰毒最困難的階段。協議 01。聯繫支持人員。如果正在進食，請開始補充酪氨酸和 NAC。	情緒低落和焦慮達到高峰。開始服用 5-HTP，作為血清素前體的輔助劑。情感上的麻木是系統重組的過程。
第一週至第四週。	GHB 減量治療仍在醫師監督下進行。正在調整補充劑組合。每日服用 Selank 以緩解焦慮。使用 Epitalon 後，睡眠狀況逐漸改善。GABA 受體上調正在進行中。	快感缺失是主要症狀。運動開始，這是強制性的，非可選的。NAC 和 Brain Stack 已啟動。對冰毒和性行為結合的需求是最強烈的慾望訊號。	逐漸改善情緒。社交退縮可能讓人感到非常痛苦——血清素帶來的親密感消失了。可以考慮使用 5-HTP 和肌醇。溫和地重新開始社交活動。
第一個月至第三個月。	GHB 戒斷可能正在完成或進入最後階段。GABA 系統正在顯著恢復。戒斷症狀（PAWS）引起的焦慮發作，需要使用 4-7-8 呼吸法和 Selank 來緩解。	DRD2 受體上調，變化可測量。真正的愉悅感逐漸恢復。認知清晰度有所改善。性反應正在恢復——可能在沒有化學增強的背景下會讓人感到困惑。	血清素系統正在重建。社交能力逐漸恢復。曾經是美沙酮所帶來的「情感溫暖」，現在以一種謹慎、間歇的方式，開始在真實的連結中出現。
第三個月至第十二個月。	GHB 戒斷過程已大致完成，並採取了適當的減量方式。透過呼吸練習和運動，天然的 GABA 水平正在恢復。戒斷後症狀的波動逐漸減少。	多巴胺系統已恢復至或接近正常水平。自然性慾正在回歸。先前呈現的低迷狀態（如上所示）正在改善。甲基苯丙胺與性行為之間的強迫性連結正在減弱。	血清素基礎水平已恢復。在沒有藥物的情況下，社交自信更容易建立。梅菲特龍所提供的親密感，可以開始從真實的連結中獲得。

第四節：生物重建——統一堆疊。

化學性行為復原補充品組合，整合了 GHB、冰毒和古柯鹼/美菲特龍指南中的各個部分，並加入了專為化學性行為設計的額外內容。目標：同時重建 GABA-B 功能（GHB 部分）、多巴胺合成和 D2 密度（冰毒部分），以及血清素水平（美菲特龍/MDMA 部分）——同時解決所有三者都涉及的甲基化基礎。

4.1 — 甲基化基础——所有方案都必须遵循。

補充品。	劑量	時間。	這對於化學性行為復原特別重要，原因如下： * **複雜的成癮模式：** 化學性行為通常涉及多種藥物和行為，形成複雜且難以打破的成癮循環。 * **心理健康問題：** 參與者可能同時存在抑鬱、焦慮或其他心理健康問題，這些問題需要特別關注和治療。 * **社會隔離：** 化學性行為往往伴隨著社會孤立，復原過程需要重建社交聯繫和支持系統。 * **高風險行為：** 化學性行為與各種健康風險相關，包括性傳播疾病、藥物過量和其他醫療緊急情況。 * **污名化：** 由於涉及的敏感性和禁忌話題，參與者可能面臨社會污名化，阻礙他們尋求幫助。 因此，針對化學性行為復原的方案需要全面且具體，包括： * **藥物戒斷管理：** 提供安全的戒斷過程和必要的醫療支持。 * **心理治療：** 解決潛在的心理健康問題，並學習應對機制。 * **行為療法：** 改變與化學性行為相關的不良行為模式。 * **社交支持：** 建立支持網絡，幫助參與者重建社交聯繫。 * **教育和預防：** 提供關於藥物風險、性健康和其他相關議題的知識。 如果需要協助，請訪問 **findahelpline.com**。
5-MTHF (L-甲基葉酸)。	每天 400-1000 微克。	早晨與食物。	本編目特別指出，MTHFR 變異體會增加 HIV 傳播的風險，原因是在黏膜層造成損傷。5-MTHF 可以直接解決這個問題——它在細胞層面上支持黏膜的完整性，同時也提供神經遞質合成的支持，這對於所有三個康復途徑都至關重要。對於化學藥物濫用康復而言，這是最重要的補充劑之一，可以同時應對 HIV 傳播的生理風險因素和神經化學方面的驅動因素。
甲基鈷胺素（維生素 B12）	1000–2000 微克，舌下使用。	早安。	與 5-MTHF 具有協同作用。化學性行為（同時耗盡多巴胺、血清素和 GABA）會對依賴 B12 的合成途徑造成極大的壓力。採用舌下劑型，以達到最佳吸收效果。有助於維持髓鞘的完整性，這與冰毒引起的 неврологические повреждения

			有關。
P5P（活性 B6）	25–50 毫克	早安。	同時影響 GABA 合成（使用 GHB）、多巴胺合成（使用冰毒）和血清素合成（使用美菲特龍）的輔酶。在化學性行為復原過程中，需要 P5P 依賴酶的最大效能。這三者都不可或缺。
甘氨酸鎂	400-600 毫克的有效成分。	早晚。	針對三個項目中的兩個，同時提供最高優先順序的物理補充劑：GABA-B 系統支持（GHB 路徑）和 NMDA 調節/焦慮減輕（冰毒戒斷路徑）。此外，它還能支持心血管功能——這與美菲龍和冰毒對心臟的負擔相關。從第一天開始服用。

4.2 — 整合式神經傳導物質配方。

補充品。	劑量	時間。	主要流程。	好的。
L-酪氨酸	500–2000 毫克	早上，遠離蛋白質。	冰毒/多巴胺	第三天至第五天，開始規律飲食。多巴胺前驅物質，用於改善冰毒使用所造成的基礎缺陷。避免攝取蛋白質以利吸收。
NAC	600-1200 毫克，每日兩次。	早晚各一次，並與食物一同服用。	所有音軌。	谷氨酸穩態，與所有三個方案相關。從第一天開始。所有物質類別都顯示出減輕渴望的證據。此外，還具有保護肝臟的作用。
Uridine + DHA + CDP-Choline（腦部營養組合）	250 毫克 UMP + 1 克 DHA + 250 毫克 CDP-膽鹼。	早安，各位。	冰毒/多巴胺	多巴胺系統因冰毒（methamphetamine）而受損時，D1/D2 受體的上調——這代表著多巴胺系統結構上的恢復。這是一個長期過程，需要數週到數月的時間，但它是目前證據支持最強的受體恢復方法。
5-HTP	50–100 毫克	晚上，睡前 30 分鐘。	美沙酮 / MDMA / 血清素	血清素前體——針對三方面的血清素缺乏（美沙酮 + MDMA + 全系統）。對於情緒恢復和睡眠至關重要。從這裡開始，您將逐漸恢復社交能力。
L-茶氨酸	200–400 毫克	如有需要，每天 2-3 次。	GHB/焦慮症	具有鎮靜作用，調節 GABA 和 NMDA 受體的藥物。非成癮性。對於 GHB 使用者可能出現的嚴重焦慮症狀尤其重要。在急性階段，這是主要的非藥物性 GABA 支持工具。
牛磺酸	每天 1-2 克。	與用餐時一起服用。	GHB / GABA	GABA 受體支持；神經保護；肝臟保護——這對使用 GBL 的人來說可能相關，因為他們的肝臟會處理前驅物質。請在開始減藥後再開始服用，而不是在積極的醫療管理期間。

肌醇	4–12 克（依病情調整）。	分餐。	美沙酮 / 血清素	血清素受體敏感性；減輕焦慮；有證據顯示渴望具有強迫性。 對於在康復過程中常見的、帶有強迫性的性愛藥物濫用，此點特別重要。
Omega-3 EPA + DHA	2-4 克，每日一次。	搭配食物，早上食用。	所有音軌。	抗神經炎症；促進腦源性神經營養因子（BDNF）的產生；調節情緒（以 EPA 為主）；提供細胞膜支持，有助於受體恢復（DHA）。同時針對所有三種物質引起的損傷。
獅鬃菇。	500-1000 毫克	早安。	冰毒/認知功能	NGF + BDNF 刺激。針對甲基苯丙胺直接抑制的神經可塑性分子。認知修復——在甲基苯丙胺相关的性行为后出现的认知模糊，是成瘾医学中最显著的认知障碍之一。

4.3 — 肽類層。

肽。	化學性行為中的作用機制。	主要流程。	好的。
BPC-157	多巴胺和血清素的平衡；GABA-B 調節；腸腦軸線修復；抗炎；組織修復。	所有曲目 - 多重藥物濫用。	這是一種在化學藥物濫用復原體系中最具多功能性的肽，它同時針對多巴胺（甲基苯丙胺）、血清素（美菲特龍）、GABA-B（GHB）以及腸道修復（所有三種物質都會擾亂腸道微生物群）。從戒毒後的第 1 天開始使用。可口服或皮下注射。
Selank	具有鎮靜作用，通過 GABA 和血清素發揮作用；可減少焦慮，且不產生依賴性；直接與 GHB 戒斷引起的焦慮以及美沙酮（mephedrone）導致的血清素缺乏相關。	GHB + mefedron 混合使用。	針對焦慮方面的最重要肽，它能同時緩解 GABA 戒斷引起的焦慮（與 GHB 相關）和血清素引起的焦慮（與美菲特龍/MDMA 相關）。非成癮性。鼻腔噴劑。急性階段每日使用。
Semax	BDNF 和 NGF 上升；認知修復；多巴胺調節；前額葉皮層恢復。	冰毒使用 – 認知方面	多天使用甲基苯丙胺的性愛行為可能導致嚴重的認知障礙。Semax 可以改善甲基苯丙胺所引起的腦源神經營養因子 (BDNF) 抑制，並支持前額葉皮層的恢復，從而促進清晰的決策能力，這對於康復至關重要。使用方式：鼻腔噴劑。開始第一週。
依帕隆。	睡眠結構；松果體路徑；晝夜節律調節。	GHB 使用 – 睡眠	夜間使用 GHB 的用藥方式會嚴重影響生理時鐘。Epitalon 有助於支持松果體功能，因為 GHB 逐漸減少劑量同時也移除了外部的睡眠誘導機制。最初 4-6 週。

第五節：性健康與康復。

THE CENTURION：標準復康所忽略的面向，以及化學性行為復康無法涵蓋的領域。

這系列中的其他物質指南，通常在性健康方面只會簡短或略微提及。但「性愛藥物」指南不能這樣做。性經驗是整個多重藥物使用模式的核心，也是其組織結構的基礎。如果沒有直接處理性方面的問題，「性愛藥物」的康復是不完整的——無論是生理上、心理上還是人際關係方面。

本部分內容直接摘自編纂指南的第 35S 系列協議（專為此類人群設計的專業協議），以及編纂指南第五卷中的性別康復內容。

5.1 — 全面的性健康醫療評估。

THE CENTURION — 那些不能延遲的測試。

在性癮復原工作中，最重要的是進行醫療評估。這些檢查是強制性的，應該在復原的第一週完成，而不是在你覺得準備好的時候。

- HIV 檢測：第四代抗原/抗體檢測。如果存在任何近期潛在暴露風險，同時啟動暴露前預防（PEP），但必須在 72 小時內進行。如果 HIV 陽性：立即與 HIV 專科醫師聯繫。治療是可用的、有效的，並且能夠實現完全的健康和性生活。U=U 是真實存在的。
- 性傳播感染檢測：
  * 淋病（尿道、直腸、咽喉拭子）
  * 衣原體（同部位取樣）
  * 梅毒（血清學檢查）
  * 皰疹（若未曾進行過相關檢測，則進行血清學檢查）
  * C 型肝炎（如有靜脈注射藥物使用史，包括吸食）
  * B 型肝炎（血清學檢查和疫苗接種狀況）。
- 如果沒有免疫力，需要接種乙型肝炎疫苗：三劑系列的接種可以提供終身保護。
- 如果符合資格（許多指南中，年齡上限為 45 歲），HPV 疫苗可顯著降低與 HPV 相關的癌症風險。
- 如果沒有免疫力且身處流行地區，應接種兩劑 Jynneos 疫苗來預防猴痘。猴痘的傳播方式與化學藥物濫用相關的性行為網絡相同。
- 全血细胞计数（CBC）用于检测左旋咪巴胺引起的粒细胞减少症，如果可卡因是使用药物的一部分。
- 全面代謝檢查：腎臟和肝臟功能——與使用 GBL 的人（肝臟轉化途徑）以及所有靜脈注射藥物的使用者相關。
- 心血管評估：若有大量使用冰毒或美菲特龍的跡象，應進行心電圖檢查。監測血壓。

康復期間的性健康檢查：至少每三個月一次，為期一年。如果從事性行為，則需要更頻繁地進行檢查。檢查的目的不是懲罰，而是為了認真對待自己的健康。

5.2 — 化學依戀陷阱。

THE CENTURION —— 這份彙編明確地將其描述為——「學習上的不足」。

根據資料，關於「化學依賴陷阱」的說明如下：

對於許多正在康復的人來說，第一次清醒狀態下的性經驗並非一種「重返」。而是一種全新的體驗。每一次親密接觸，無論是飲酒還是吸毒，都受到化學物質的影響。人的神經系統從未學習如何承受真正接觸所帶來的赤裸感——這種暴露、不確定性和深刻的情感，當沒有任何東西可以緩衝兩個人之間的互動時，這些感受就會變得非常強烈。這並非道德上的失敗。而是一種學習上的不足。

□□□

- □□□□

第六節：康復期間的艾滋病毒與健康管理。

THE CENTURION — 協議 42 適用 — 個人化學藥物濫用復原防火牆。

本編纂的第四十二條協議，提供了完整的艾滋病毒預防和管理框架。本節將其應用於化學性行為復原方面。

6.1 — 如果您是 HIV 陰性。

- PrEP（暴露前預防）：如果您沒有服用 PrEP，並且參與了性愛藥物行為，請在進行任何其他性活動之前開始服用 PrEP。這份資料集稱其為「暴露前防火牆」。 Truvada 和 Descovy (每日口服) 以及 Apretude (注射劑，每 2 個月一次) 都可提供超過 99% 的 HIV 防護效果，前提是持續使用。您可以透過您的家庭醫生、性健康診所或 HIV 服務機構取得這些藥物。
- 暴露後預防（PEP）：如果您在性行為中可能接觸到人類免疫缺陷病毒（HIV），請在 72 小時內開始服用 PEP。療程為 28 天。越早開始服用，效果越好。您可以前往任何急診室或性健康診所諮詢。
- 定期進行 HIV 檢測：在性活躍期間，每 3 個月一次。第四代檢測方法可以在暴露後盡早 18 至 45 天檢測出 HIV。較舊檢測方法的「潛伏期」與現代檢測方法的「潛伏期」不同。
- 丙型肝炎監測：如果靜脈注射毒品（“濫藥”）是性行為中的一部分，則應每 3 個月進行一次丙型肝炎檢測。丙型肝炎是可以治癒的。直接作用抗病毒藥物在絕大多數情況下，可在 8 至 12 週內達到治癒。接受檢測和治療並不複雜。問題在於感染卻不知道。

6.2 — 如果您是 HIV 陽性。

這份資料的框架是：「如果 HIV 陽性伴侶的病毒載量受到抑制，就無法傳染。病毒存在，但被限制住，無法傳播。」 U=U 並不是一種風險降低策略，而是一個經過 PARTNER 和 PARTNER2 研究證實的科學事實。這些研究涵蓋了數千對異性向往伴侶，並進行了多年的追蹤。

- 如果剛被診斷出感染：請立即與 HIV 專科醫生或 HIV 診所聯繫。強烈建議盡早開始治療。大多數人的治療方案是每天服用一顆藥片。接受治療的人通常可以擁有正常壽命。
- 如果已經被診斷出感染且正在接受治療：在恢復性行為前，務必確保病毒載量為 undetectable（未檢測到）。如果病毒載量沒有受到抑制——這是一個醫療上的優先事項。請與您的 HIV 專科醫生討論為什麼無法達到病毒抑制的效果。
- 性愛藥物濫用與抗逆轉錄病毒療法（ART）依從性：性愛藥物濫用會嚴重影響抗逆轉錄病毒療法的依從性。遺漏服藥，即使只是偶爾，也可能導致病毒反彈。如果性愛藥物濫用正在影響您的 HIV 藥物依從性，這是一個您應該與您的 HIV 專科醫師討論的臨床議題，可以考慮使用長效注射型抗逆轉錄病毒療法（例如 Cabenuva，每月或每兩月一次），這樣可以消除每日服藥的依從性問題。
- 心理健康與 HIV：在化學性行為復原的背景下，HIV 診斷會帶來特定的心理負擔——羞恥感、悲傷和恐懼——這需要支持。提供對 LGBTQ+群體友善的心理健康照護是適當的方式。許多感染 HIV 的人表示，治療以及「病毒量 undetectable = 傳染風險為零」（U=U）從根本上改變了他們與診斷之間的關係，將其從災難轉變為可管理的慢性疾病。這種改變是真實存在的，並且唾手可得。

第七節：化學性慾的渴望——理解與中斷

【空白行】

THE CENTURION：渴望的是完整的狀態，而不是任何單一的藥物。

化學性行為的渴望與單一藥物成癮的渴望在結構上有所不同，因為渴望的對象不是某種藥物，而是某種體驗。這種渴望並非針對特定的甲基苯丙胺、GHB 或美菲特龍，而是針對整個化學性行為狀態：包括性慾的強度、抑制力的消失、情感上的親密感、歸屬感的產生，以及那段在普通時間之外存在的夜晚（或白天）。

這表示與單一物質成癮相比，化學性行為的渴望具有多種觸發因素。它可能僅由性興奮（性刺激 ＝ 化學性行為刺激）而引發；也可能僅由孤獨感（歸屬感的缺失）而引發；還可能由特定的應用程式或平台、特定的星期幾、壓力（逃避功能）、特定的社交網絡，甚至是特定人物的回憶所觸發。

化學性行為相關的渴望誘因。

觸發器	渴望追求的是什麼?	好的。
性興奮——任何來源。	大腦會學習到「性興奮 ＝ 化學藥物」，因此當再次出現性興奮時，就會啟動化學藥物使用的預期迴路。渴望的不是單純的性興奮，而是過去與性興奮同時產生的完整狀態。	性興奮是真實存在的。化學藥物性行為的反應是後天形成的，但並非必要。運動可以暫時緩解。與康復人員聯繫。這種性興奮會自行消退，不需要透過化學藥物來解決。如果出現「平淡」狀態，表示這個誘因可能在早期康復階段不存在；當它再次出現時，上述的緩解方法就變得重要。
應用程式和數位平台。	Grindr、BBRT 和其他應用程式是進入性藥物使用聚會的主要途徑。這些應用程式本身就是複合刺激因素——介面、照片和期待感都會激活性藥物使用的相關機制。	在最初的 90 天內，請完全刪除這些應用程式。這不是逃避失敗，而是環境重塑（協議 05），是一種治療方法。如果 dating apps 最終要重新啟用，它們不應與 chemsex 康復鞏固的同時重新啟動。
週五/週六晚上（課程時間）	即使在康復數月後，大腦如果已經習慣於在特定時間進行性愛藥物使用，仍會在那些時間產生預期的渴望信號。	在戒毒康復的前六個月，請務必提前規劃每個星期五和星期六的活動。這些活動應該是結構化且高強度的替代方案。務必在渴望出現之前就安排好活動，以填補時間。不要讓週末沒有計畫，並期望意志力能夠彌補空白。
孤獨和社會隔離。	化學性行為所提供的歸屬感和連結，是其最吸引人的功能之一。孤獨直接觸發了人們對這種能夠有效結束孤獨感的體驗的渴望。	聯絡方式。任何聯絡方式。化學性行為社群透過特定途徑提供歸屬感，而康復社群則透過另一種途徑來實現這一點。以下是一些支持 LGBTQ+ 群體的康復場所、專為此族群設計的十二步驟團體（例如：冰毒匿名者、SMART Recovery），以及任何不要求放棄性身份的清醒社群。
工作壓力、被拒絕或情感上的痛苦。	化學性行為的「逃避」功能——它在高度壓力時期所提供的替代現實感——意味著，任何痛苦的經歷都可能引發對這種逃避方式的渴望。	協議 01（庇護所）用於應對急性痛苦。呼吸練習。治療性接觸。關鍵區別：是應對痛苦，而不是逃避痛苦。那些培養對待困難情緒狀態耐受性的冥想練習，是長期干預措施，用於處理這個觸發因素。
從事化學藥物性行為的人群。	某些來自化學性愛網絡的特定人物是複合觸發因素，他們會激活整個狀態。與他們的接觸、在社交媒體上看到他們，或在社區中偶遇他們都可能引發突然強烈的渴望。	社群媒體的封鎖和靜音功能是適當的保護措施，而不是殘忍行為。協議 08（社交架構）涵蓋了化學性愛康復所需的完整社交網絡重塑。在康復過程中，某些來自化學性愛網絡的關係可以在清醒的環境下逐漸維持——但大多數無法在早期康復階段維持，因為存在不可接受的渴望風險。

1. □□□□

第八節：社群、認同，以及清醒生活的歸屬感。

THE CENTURION：康復不應該要求您離開您的社群，它必須在社群中建立一種不同的生活方式。

化學性行為復原中最重要的建築挑戰在於：化學性行為場景提供了一種真正的社群、真正的歸屬感、對性身份的真實表達，以及與藥物一同存在的真摯友誼。僅移除藥物而不處理社群功能，就會導致孤立——而孤立是導致復發最容易發生的環境。

戒除性藥物濫用並不意味著必須離開同志、雙性戀或酷兒社群。它也不意味著必須禁慾。它也不意味著必須放棄在性藥物濫用開始之前，對個人而言真實的性身份或行為方式。它需要建立一個清醒版本的社群功能，這些功能是性藥物濫用所提供的——歸屬感、連結、性表達以及自由地做自己——但這些功能不涉及任何物質。

建立清醒的同志社群。

- 冰毒匿名團體（Crystal Meth Anonymous，縮寫 CMA）：專門為受到冰毒影響的同志社群設計，在主要城市設有據點。由於共同經歷「化學性行為」，這種特殊經驗能帶來一般復原社群可能無法提供的理解。
- SMART Recovery 為性少數群體提供的會議：這是一個與十二步驟計畫不同的、非宗教的替代方案，並且越來越多針對性少數群體的專屬會議。
- 與性行為相關藥物濫用（chemsex）的特定支持服務：在英國，許多性健康和愛滋病組織提供專門針對性行為相關藥物濫用的支持。在美國，包括舊金山愛滋病基金會、CALLEN-LORDE 社區衛生中心（紐約），以及許多愛滋病照護機構，都提供具有性行為相關藥物濫用知識的諮詢服務。接受過性行為相關藥物濫用知識訓練的治療師是這個康復過程中最重要的臨床關係。
- 清醒的同志社交空間：清醒酒吧、在同志驕傲社群中的清醒活動、同志運動聯盟、社區組織、志願服務機會。社區的社會結構並不需要酒精或其他物質就能存在——但清醒版的社交需要刻意建立，因為它不像以酒精為中心的版本那樣容易被看到。
- 康復社群作為一個社會生態系統：許多從事性愛藥物濫用康復的人，在其他同樣理解性愛藥物濫用的具體經驗以及從中康復的具體經驗的人們身上，找到了最真實的歸屬感。這種共同的知識——包括藥物的感受、成本，以及重建過程——創造了一種親密感，這種親密感既無法在吸毒社群中複製，也無法在一般的康復場所中複製。

身份認同問題。

THE CENTURION — 你現在的身份，不等於你過去所做的事情。

化學性行為復原往往涉及特定的身份認同危機：「如果我不是那個參加聚會的人，我的性取向是什麼？」對於那些整個成年時期的性發展都發生在化學性行為環境中的人來說，戒斷並不能恢復之前的性身份——它需要建立一個新的性身份。

這份資料的觀點是：康復不是自我否定。性傾向——例如同性戀、雙性戀、酷兒，或其他任何性傾向——並非與化學藥物濫用劃等號。社群歸屬感也不是與毒品畫上等號。創造力、活力以及追求刺激的特質，這些是「戰士」型人格所特有的，而這些特質使他們對化學藥物濫用產生吸引力——這些並不是毒品本身。它們是個人固有的特徵，這些特徵存在於使用毒品之前，並且仍然可以被轉向其他事物，而不是用於進行「性愛」。

康復是指建立一種不依賴物質就能獲得的性別和社會認同。這個過程可能需要數年時間。這不是從「你」身上恢復過來，而是發現「你」本來的樣子，擺脫了扭曲的影響。

第 9 章：Navigating the Recovery Kernel（导航恢复内核）

本章将帮助你理解并绕过那些在你试图戒断时悄悄运行的后台进程。

场景	你会…	你可能会…	你可以这样做
周末聚会后的 0-7 天	GHB 戒断症状（焦虑、震颤、出汗、恶心）	GHB 戒断症状；HIV/STI 暴露后预防（PEP）；暴露前预防（PrEP）	第 72 章：GHB 戒断症状 第 73 章：HIV/STI 暴露后预防
周末聚会后的 1-14 天	情绪 07：09：17：18：4	NAC 5-HTP	第 74 章：情绪 4
周末聚会后的 1-30 天	情绪 05：08：	第 75 章：24	第 75 章
周末聚会 (第 1-4 周)	第 15 章：2	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6	GABRA2 GHB COMT Val/Val MTHFR 5-MTHF SLC6A4 /mephedrone
暴露于 HIV 风险	PrEP 与 ART	PrEP 与 ART	第 76 章：PrEP 与 ART
周末聚会后 2 周至 12 周	情绪 04：08：16：CMA	第 77 章：——第 78 章	第 77 章：——第 78 章

性認同探索（第 2 個月至第 12 個月）	協議 20、21、35S 系列；對 LGBTQ+ 群體友善的心理治療。	性認同建構；羞恥感處理；清醒的性發展；「停滯期」及其解決。	專科協議 35S 系列，詳情請參閱主編纂集的第七卷，其中提供了這項工作的詳細框架。在這個階段，一位具有 LGBTQ+ 認同立場且具備性愛藥物使用經驗的治療師是最有價值的臨床合作夥伴。
長期計畫（6 個月以上）	協議 24、25、C-28、C-31；協議 35S.d。	戰士的強度架構；目的；完整的清醒性、性與社交自我。	那些成功重建生活，拥有真诚的社群、清醒的性能力、满足其“战士”大脑需求的刺激方式、控制良好的 HIV 健康状况，以及完整生物机能恢复的人，与刚开始阅读这个系列的人是截然不同的。这份资料集的部分内容正是为这些人而编写的。

最後的建議。

THE CENTURION：社群、連結、熱情——這些都是真實存在的。通往它們的道路不需要藥物。

這本資料集的致謝獻給 J.P.、A.C.、J.S.、G.F. 和 C.O.，他們在別人告訴他們導致吸毒的原因是生物因素，而不是弱點之前，就已經離開了人世。在化學性愛康復領域，這個致謝具有特殊的意義： 1980 年代和 1990 年代的疫情對 LGBTQ+ 社群造成了廣泛的創傷，而這種創傷至今仍在影響著人們。與這些社群中的性行為相關聯的物質並非憑空出現。而是出現在一種充滿失落、羞恥、污名化以及創傷有時會產生的極端衝動的環境中。

Recovery Kernel 並不要求您對自己的生存心懷感激，也不要求您貶低藥物所提供的東西。它們提供了真實的東西——社群、連結、歸屬感、性自由、強烈的情緒，以及在一個告訴您的社群是「有病且可被拋棄」的世界中，感受到自己完全活著和完全被渴望的感覺。

Recovery Kernel 所提供的可能性是，所有那些真實的事物都可以不依靠物質而獲得。歸屬感可以在清醒的社群中實現。真誠的情感聯繫可以在真正的親密關係中建立。強烈的感受可以在「勇士」人格固有的能力中自然地體驗。性自由——可以更完整、更安全、更持久地——在建立於您真實自我的清醒情慾中，而不是依賴藥物所暫時賦予的狀態。

「化學性愛三合一」是一種結構。它是一個功能性的、經過精心設計的藥物系統，旨在產生特定的狀態。康復是指構建一種不同的結構，以通過不耗盡多巴胺系統、不危害 GABA 系統或危及身體的方式來產生相同的狀態。

這份彙編是由一位建築師所製作。它以工程規格的形式提供給您。這棟建築的建造權屬於您。

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ Crisis: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357